

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

## 1月 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	19(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	12(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	15(月)	2:00~ 2:40	担当医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	22(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

## インフルエンザに気を付けましょう

インフルエンザの流行シーズンになりました。ウイルスが体に入るのを防ぐため、こまめな手洗いを心がけてください。



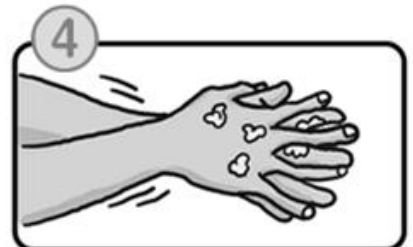
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

◎帰宅時や調理の前後、食前など  
 こまめに手を洗いましょう。  
 ◎爪は短く切っておきましょう。  
 ◎インフルエンザウイルスには、  
 アルコール手指消毒剤も効果  
 があります。